

ROSMARINO[®]
by Vitapur

20 gardžių receptų karšto oro gruzdintuvei



Vištienos krūtinėlė su Viduržemio jūros regiono daržovėmis

Gaminimo laikas: 20-25 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

300 g vištienos krūtinėlės | 2 cukinijos | 2 raudonosios paprikos | 2 raudonieji svogūnai | 2 saujos vyšnių pomidorų | 2 v. š. alyvuogių aliejaus | 2 a. š. rūkytos paprikos | 2 a. š. česnakų miltelių | Viduržemio jūros prieskoniai | druska | pipirai

PARUOŠIMAS

Vištienos krūtinėlę aptepkite aliejumi, pagardinkite prieskoniais ir kepkite 190 °C temperatūroje. Tuo metu supjaustykite daržoves, apšlakstykite jas aliejumi ir pagardinkite prieskoniais. Po 10 minučių vištieną apverskite ir aplink ją sudėkite daržoves. Kepkite dar 10–15 min., kol vištienos vidaus temperatūra pasieks bent 70 °C. Kepimo metu daržoves vieną kartą pamaišykite.

PATARIMAS

Iškeptą vištieną prieš pjaustydami palikite 3–5 min. pastovėti. Patiekite su jogurtiniu žolelių padažu arba šviežiomis salotomis.



Makaronų apkepas su pomidorais, špinatais ir mocarela

Gaminimo laikas: 20-25 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

200 g trumpų makaronų | 160 g vyšnių pomidorų | 100 g jaunų špinatų | 120 g mocarelos | 100 ml grietinėlės maisto gaminimui | 20 g tarkuoto parmezano | 2 česnako skiltelės | 2 v. š. alyvuogių aliejaus | 2 a. š. baziliko | druska | pipirai

PARUOŠIMAS

Makaronus išvirkite al dente ir nukoškite. Sumaišykite juos su grietine, špinatais, perpus perpjautais vyšniniais pomidorais, česnakais ir prieskoniais. Sudėkite į karšto oro gruzdintuvei tinkamą kepimo indą, ant viršaus paskirstykite mocarelą ir parmezaną. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 10-12 min., kol sūris išsilydys ir gražiai apskrus.

PATARIMAS

Makaronus virkite 1-2 min. trumpiau, nei nurodyta ant pakuotės – jie turėtų likti šiek tiek kieti, nes kepdami dar suminkštės.



Brokoliais ir sūriu įdarytos bulvės

Gaminimo laikas: 35-40 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

2 didelės bulvės | 120 g brokolių | 80 g čederio sūrio | 2 v. š. graikiško jogurto | 2 laiškiniai svogūnai | 2 a. š. alyvuogių aliejaus | 1 a. š. rūkytos paprikos | druska | pipirai

PARUOŠIMAS

Bulves nuplaukite, nusausinkite, aptepkite aliejumi ir kepkite 200 °C temperatūroje apie 30 min. Iškeptas bulves perpjaukite pusiau ir išskobkite dalį minkštimo. Jį sumaišykite su smulkintais brokoliais, graikišku jogurtu, puse sūrio ir prieskoniais. Paruoštu įdaru pripildykite bulvių puseles, apibarstykite likusiu sūriu ir kepkite dar 5-7 min. 200 °C temperatūroje, kol sūris gražiai apskrus. Prieš patiekdami pabarstykite smulkintais laiškinių svogūnais.

PATARIMAS

Jei bulvės didesnės, prieš įdarydami šakute patikrinkite, ar jos visiškai suminkštėjo. Jei reikia, kepkite dar kelias minutes.



Lašiša su jaunomis bulvėmis ir smidrais

Gaminimo laikas: 25 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

2 lašišos filė | 400 g jaunų bulvių | 200 g žaliųjų smidrų | 2 v. š. alyvuogių aliejaus | 1 citrina | 2 česnako skiltelės | krapai | druska | pipirai

PARUOŠIMAS

Bulves supjaustykite, pagardinkite prieskoniais, apšlakstykite aliejumi ir kepkite 200 °C temperatūroje apie 15 min. Lašišą aptepkite aliejumi, česnaku ir citrinos sultimis, pagardinkite druska bei pipirais. Sudėkite lašišą ir smidrus prie bulvių ir kepkite dar 8–10 min. 200 °C temperatūroje. Prieš patiekdami pabarstykite šviežiais krapais.

PATARIMAS

Lašišos filė dėkite odele žemyn ir kepdami neapverskite. Taip lašiša išliks sultinga, o odėlė gražiai apskrus.



Traški šoninė gardiems pusryčiams

Gaminimo laikas: 8-10 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

100 g šoninės | druska ir pipirai pagal skonį | šviežias pomidoras | petražolės

PARUOŠIMAS

Šoninę supjaustykite plonais, vienodo dydžio gabalėliais ir sudėkite į kepimo krepšelį. Kepkite 180 °C temperatūroje 4-5 min., tada apverskite ir kepkite dar 4-5 min., kol šoninė taps traški. Patiekite su šviežio pomidoro griežinėliais ir petražolėmis.

PATARIMAS

Pusryčius papildykite omletu arba kiaušiniene. Skanaus!



Bulvių traškučiai

Gaminimo laikas: 25 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

2 bulvės | 2 a. š. aliejaus | druska pagal skonį

PARUOŠIMAS

Bulves nulupkite ir supjaustykite plonais griežinėliais. Pamirkykite juos šaltame vandenyje apie 20 min., kad pasišalintų dalis krakmolo ir bulvės iškeptų traškesnės. Tada gerai nusausinkite popieriniais rankšluosčiais ir aptepkite aliejumi. Sudėkite griežinėlius į kepimo krepšelį ir kepkite 200 °C temperatūroje 5 min., tuomet sumažinkite temperatūrą iki 140 °C ir kepkite dar apie 20 min. Iškeptas bulves suberkite į lėkštę ir pagardinkite pagal skonį.

PATARIMAS

Bulves galite pagardinti ir paprika, rozmarinu, Provanso žolelėmis ar kitais mėgstamais prieskoniais.



Vienietiškas veršienos šnicelis su bulvytėmis

Gaminimo laikas: 15 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

300 g veršienos | druska ir pipirai | 2 v. š. miltų | 2 kiaušiniai | 2 v. š. pieno | 4 v. š. smulkių džiūvėsėlių | 2 a. š. sviesto | 2 porcijos gruzdintų bulvyčių

PARUOŠIMAS

Mėsą nusausinkite, pagardinkite druska ir pipirais, tada apvoliokite miltuose. Kiaušinius išplakite su pienu, šnicelius pamirkykite šiame plakinyje ir apvoliokite džiūvėsėliuose. Sudėkite į kepimo krepšelį ir kepkite 190 °C temperatūroje apie 15 min. Iškeptus šnicelius aptepkite sviestu ir patiekite su gruzdintomis bulvytėmis.

PATARIMAS

Norėdami sodresnio skonio, patiekite su citrinos griežinėliais ir pabarstykite smulkintomis petražolėmis.



Mėsos kukuliai

Gaminimo laikas: 12 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

300 g maltos mėsos | 1 česnako skiltelė | 1 kiaušinis | 50 g tarkuoto parmezano
| 2 a. š. smulkintų petražolių | 1 a. š. druskos | juodieji pipirai pagal skonį | 80 g
džiūvėsėlių | 60 ml pieno

PARUOŠIMAS

Dubenyje sumaišykite maltą mėsą, smulkintą česnaką, kiaušinį, tarkuotą parmezaną, smulkintas petražoles, druską ir pipirus. Suberkite džiūvėsėlius, supilkite pieną ir gerai išmaišykite. Suformuokite 10 nedidelių kukulių ir vienu sluoksniu sudėkite juos į kepimo krepšėlį. Jei visi netelpa, kepkite dviem partijomis. Kepkite 200 °C temperatūroje 10–12 min.

PATARIMAS

Kukuliams galite rinktis įvairių rūšių maltą mėsą, o petražoles pakeisti Provanso žolelėmis ar čili milteliais.



Idaryti kiaulienos medalionai

Gaminimo laikas: 12 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

6 kiaulienos medalionai po 50 g | 6 pasirinkto sūrio riekelės | pipirai | 12 plonų šoninės riekelių

PARUOŠIMAS

Medalionuose įpjaukite po „kišenėlę“ ir įdėkite sūrio. Pagardinkite pipirais, apvyniokite šoninės riekelėmis ir sudėkite į kepimo krepšelį. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 12 min.

PATARIMAS

Medalione taip pat galite įdaryti džiovintais vaisiais ir įdėti po šalavijo lapelį.



Pikantiški vištienos sparneliai

Gaminimo laikas: 20 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

12 vištienos sparnelių | 2 v. š. garstyčių | 2 žiupsneliai tarkuoto imbiero | 2 smulkiai pjaustyti čili pipirai | 2 v. š. BBQ prieskonių

PARUOŠIMAS

Visus prieskonius gerai išmaišykite ir kruopščiai įtrinkite į sparnelius. Palikite šaldytuve marinotis bent 1 val. Tada sudėkite sparnelius į karšto oro gruzdintuvės kepimo krepšelį ir kepkite 180 °C temperatūroje apie 20 min., kol jie gražiai apskrus ir taps traškūs.

PATARIMAS

Vietoj smulkiai pjaustytų čili pipirų galite naudoti čili miltelius arba čili padažą.



Vištienos juosteles tešloje

Gaminimo laikas: 12 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

240 g vištienos filė | druska ir pipirai | 2 kiaušiniai | 2 žiupsneliai kajeno pipirų | 2 žiupsneliai vanilinio cukraus | 4 v. š. pieno | 4 v. š. miltų

PARUOŠIMAS

Vištienos filė supjaustykite juostelėmis, pagardinkite druska ir pipirais. Likusius ingredientus sumaišykite iki vientisos tešlos. Vištienos juosteles gerai apvoliokite tešloje ir sudėkite į kepimo popieriumi išklotą kepimo krepšelį. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 12

PATARIMAS

Jei vištienos juosteles ruošiate vaikams, nedėkite juodųjų ir kajeno pipirų. Patiekite su mėgstamu mirkymo padažu.



Kepti kalmarai

Gaminimo laikas: 8 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

200 g kalmarų žiedų | druska ir pipirai | 2 kiaušiniai | 4 v. š. grietinėlės | 4 v. š. miltų | pagal skonį: 1 a. š. čili dribsnių

PARUOŠIMAS

Kalmarų žiedus pagardinkite druska ir pipirais. Likusius ingredientus sumaišykite iki tirštos, vientisos tešlos ir joje gerai apvoliokite kalmarų žiedus. Sudėkite juos į karšto oro gruzdintuvės kepimo krepšelį ir kepkite 200 °C temperatūroje apie 8 min.

PATARIMAS

Čili galite nedėti, o egzotiškesnio skonio suteiks kokosų miltai.



Upėtakis folijoje

Gaminimo laikas: 14 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

2 išdarinėti upėtakiai | druska ir pipirai | 6 imbiero griežinėliai | 2 rozmarino šakelės | 2 griežinėliais supjaustyti laimai arba citrinos

PARUOŠIMAS

Upėtakius dėkite ant folijos, pagardinkite druska ir pipirais, apdėkite imbiero griežinėliais, rozmarinu bei laimo arba citrinos griežinėliais. Foliją sandariai užlenkite ir dėkite į karšto oro gruzdintuvės kepimo krepšelį. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 14 min.

PATARIMAS

Vietoj imbiero, rozmarino ir laimo galite rinktis čiobrelius ir citriną.



Cukinių kotletai

Gaminimo laikas: 8 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

2 tarkuotos cukinijos | 4 v. š. parmezano | 4 v. š. smulkiai maltų avižinių dribsnių
| 2 žiupsneliai čili miltelių | 2 kiaušiniai | 2 a. š. raudonėlio

PARUOŠIMAS

Cukinijas sutarkuokite ir palikite nuvarvėti. Tuo metu sumaišykite parmezaną, smulkiai maltus avižinius dribsnius ir raudonėlį. Kiaušinius išplakite.

Cukinijas gerai nuspauskite ir sumaišykite su likusiais ingredientais. Iš masės suformuokite kotletus, sudėkite juos į kepimo krepšelį ir kepkite 180 °C temperatūroje apie 8 min.

PATARIMAS

Vietoj parmezano galite naudoti fetos sūrį, o kiaušinius pakeisti maltais linų sėmenimis.



Keptos daržovės

Gaminimo laikas: 9 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

100 g brokolių | 100 g moliūgo | 100 g grybų | 4 v. š. miltų | 4 kiaušiniai | 4 v. š. pasukų | 1 a. š. kario miltelių | 2 žiupsneliai malto kardamono | 8 v. š. džiūvėsėlių

PARUOŠIMAS

Daržoves supjaustykite vienodo dydžio gabalėliais ir apvoliokite miltuose. Kiaušinius išplakite su pasukomis, pagardinkite kariu ir kardamonu. Daržoves pamirkykite kiaušinių plakinyje, tada apvoliokite džiūvėsėliuose. Sudėkite į kepimo krepšelį ir kepkite 190 °C temperatūroje apie 9 min.

PATARIMAS

Daržoves galite pagardinti tik druska ir pipirais, o patiekti su įvairiais padažais, pavyzdžiui, totorišku, jogurtiniu ar sūrio.



Keptos sūrio lazdeles

Gaminimo laikas: 6 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

200 g ementalio sūrio | pipirai | 2 v. š. miltų | 2 kiaušiniai | 4 v. š. pieno | 8 v. š. džiūvėsėlių

PARUOŠIMAS

Sūrį supjaustykite lazdelėmis ir pagardinkite pipirais. Kiaušinius išplakite su pienu. Sūrio lazdeles apvoliokite miltuose, pamirkykite kiaušinių plakinyje ir apvoliokite džiūvėsėliuose. Tą patį pakartokite dar kartą, kad susidarytų storesnė plutelė. Sudėkite lazdeles į kepimo krepšelį ir kepkite 200 °C temperatūroje apie 6 min.

PATARIMAS

Keptoms sūrio lazdelėms galite rinktis bet kokį mėgstamą sūrį.



Picos kišenėlės

Gaminimo laikas: 8 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

400 g picos tešlos | 60 g pomidorų tyrės | druska ir pipirai pagal skonį | 2 žiupsneliai čili miltelių | raudonėlis pagal skonį | 60 g plonai pjaustyto vytinto saliamio | 80 g rikotos

PARUOŠIMAS

Picos tešlą išvyniokite, supjaustykite vienodo dydžio gabalais ir aptepkite pomidorų tyre. Pagardinkite druska, pipirais, čili milteliais ir raudonėliu. Ant viršaus sudėkite saliamį ir rikotą, tešlą perlenkite pusiau ir gerai užspauskite kraštus, kad kepančios kišenėlės neatsivertų. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 8 min.

PATARIMAS

Galite rinktis įvairius įdarus ir patiekti su mėgstamu morkymo padažu.



Bananai tešloje

Gaminimo laikas: 6 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

2 dideli bananai arba 4 mažesni | 100 ml pieno | 4 v. š. miltų | 2 kiaušiniai | 2 žiupsneliai vanilinio cukraus | 2 a. š. cukraus

PARUOŠIMAS

Bananus supjaustykite vienodo dydžio gabalėliais. Likusius ingredientus sumaišykite iki vientisos, tirštos tešlos. Bananų gabalėlius gerai apvoliokite tešloje ir sudėkite į kepimo krepšelį. Kepkite 180 °C temperatūroje apie 6 min.

PATARIMAS

Galite rinktis įvairius vaisius, o geriausia naudoti sezoninius.



Sraigučiai su miško uogomis

Gaminimo laikas: 10 min.

INGREDIENTAI DVIEMS PORCIJOMS

400 g sluoksniuotos tešlos | 160 g kreminio sūrio | 160 g miško uogų | 4 v. š. cukraus | 2 v. š. smulkintos melisos | 2 žiupsneliai malto kardamono | šiek tiek citrininių pipirų

PARUOŠIMAS

Sluoksniuotą tešlą plonai iškočiokite. Likusius ingredientus gerai išmaišykite ir tolygiai paskirstykite ant tešlos. Tešlą susukite į ritinį ir supjaustykite nedidelėmis riekelėmis. Jas lengvai suplokštinkite ir sudėkite į kepimo popieriumi išklotą kepimo indą. Kepkite 200 °C temperatūroje apie 10 min.

PATARIMAS

Vietoj uogų įdaro galite pasigaminti ir cinamoninių sraigūčių.



Šokoladiniai keksiukai

Gaminimo laikas: 15 min.

INGREDIENTAI AŠTUONIEMS VIENETAMS

6 v. š. cukraus | 6 v. š. pieno | 2 kiaušiniai | 6 v. š. kokosų aliejaus | 6 v. š. miltų | 2 v. š. kakavos | 2 žiupsneliai kepimo miltelių | 2 žiupsneliai druskos | šokolado lašeliai pagal skonį

PARUOŠIMAS

Atskirai sumaišykite sausus ir skystus ingredientus. Tada sausus ingredientus suberkite į skystus ir gerai išmaišykite. Tešlą paskirstykite į 8 silikonines keksiukų formeles. Atsargiai sudėkite jas į kepimo krepšelį ir kepkite 170 °C temperatūroje apie 15 min. Jei visos formelės netelpa, kepkite dviem partijomis.

PATARIMAS

Kad keksiukai būtų dar sodresnio šokolado skonio, galite įmaišyti įvairių šokolado lašelių arba į kiekvieno keksiuko vidurį įdėti po gabalėlį šokolado, kuris kepant ištirps.



www.vitapur.lt